

うんち week2021 フォーラム 排便・排尿・トイレの悩みにお答えします！11月14日(日)

参加者から寄せられた排便・排尿・トイレ環境に関するお悩み・ご質問に専門家がお答えしました。参加者からは「生活習慣を意識してもなかなか便秘が治りません」「トイレに行けない状態になるとすぐに尿意がこみあげます」などの質問が寄せられました。また、「学生 1,050 名の排泄に関するアンケート調査」についてもフォーラム内で結果を発表しました。



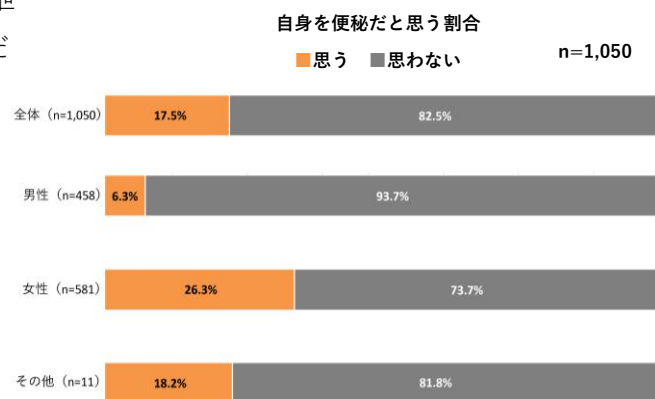
どうする、子どもの便秘！？意見交換会 12月16日(木)

「小学生の排便に関する記録調査 2021」について報告するとともに、小児外科医の中野美和子先生に、子どもの便秘の原因や対応方法について解説いただきました。本会では、排便記録に協力いただいた小学校の養護教諭をはじめとする様々な分野の参加者と「子どもの便秘」について活発に意見交換を行いました。



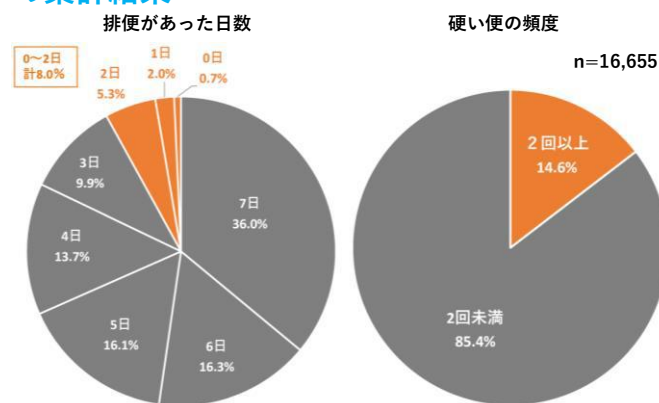
『学生 1,050 名の排泄に関するアンケート調査』の集計結果

大学生を中心とした学生 1,050 名に協力いただき、排便に関するアンケート調査を実施しました。自分を便秘だと思うと回答した人は全体の 17.5%。性別でみると、女性 (26.3%) が男性 (6.3%) の約 4 倍となりました。さらに、排便について困りごとがある人は 51.4%、排尿について困りごとがある人は 23.7% という結果になりました。また、排泄に関する困りごとが生じた場合の対策は、ネットで検索する (832 人) が最多となりました。詳しい調査結果はこちら↓  
<https://toilet-magazine.jp/week/3381>



『小学生の排便に関する記録調査 2021』の集計結果

小学校 117 校 (児童数約 16,655 名) で 7 日間の排便記録に協力いただきました。便秘が疑われる児童は回数からみると 8.0% (排便が 7 日間で 2 日以下)、便の硬さからみると 14.6% (硬い便が 7 日間で 2 回以上) となりました。この結果から、7 人に 1 人は便秘の可能性があることがわかりました。詳しい調査結果はこちら↓  
[https://toilet-magazine.jp/wp/wp-content/uploads/2021unchiweek\\_survey\\_primary\\_school.pdf](https://toilet-magazine.jp/wp/wp-content/uploads/2021unchiweek_survey_primary_school.pdf)



新年あけましておめでとうございます。

WHO が新型コロナウイルス感染症の正式名称を「COVID-19」と定めたのは 2020 年 2 月 11 日です。外出時はマスク必須で、会議はリモートが当たり前になり、密を避ける生活も 3 年目に入ります。

政府は日本海溝沿いと千島海溝沿いで起きる巨大地震の被害想定を昨年末発表しました。日本海溝地震では、最悪の場合、20 メートルを超える津波が広域的に被害をもたらす、約 19 万 9000 人が死亡し、経済的被害額は約 31 兆 3000 億円です。このような大災害が、新型コロナウイルス禍において起きる可能性もあります。本格的な複合災害への備えは待たないです。具体的には、命を守るための避難行動の徹底に加え、避難先の備え、つまりトイレの確保も必要になります。

新年から厳しい話題になりましたが、今年は「壬寅」です。調べてみると「陽気を孕み、春の胎動を助く」とあり、厳しい冬を乗り越え、大きく花開くという意味があるようです。様々な試練を受け止め、それを糧に次の時代を切り拓く年、と理解することもできます。我々に求められているのは、「積極的な挑戦」です。

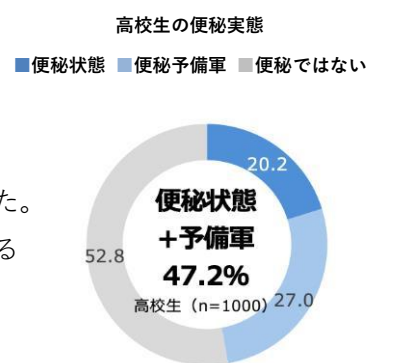
日本トイレ研究所は、平時も災害時も安心できるトイレ環境づくりを目指して、精一杯、動きます。現場での活動が制限される場合は、オンラインという武器をフルに活用します。

様々な方法で、皆様と活動・交流できる場をつくってまいりますので、本年も何卒ご協力のほどよろしくお願いいたします。

2022 年 1 月 特定非営利活動法人日本トイレ研究所

『高校生の排便に関するアンケート調査』の集計結果

全国の高校生男女 1,000 人を対象に排便事情に関する調査を行い、高校生の 20.2% が「便秘状態」で、27.0% が「便秘予備軍」であることがわかりました。また、高校生の 24.0% が「コロナ禍で便秘になることが増えた」と回答しました。このことから、コロナ禍による生活リズムの乱れで便秘になることが増えていると考えられます。詳しい調査結果はこちら↓  
<https://www.toilet.or.jp/wp/wp-content/uploads/2021/12/student2021.pdf>



【開催告知】第 65 回 トイレラボ勉強会 2022 年 2 月 17 日 (木)

現代の日本において、うんちは一般的に「汚い」といった認識が浸透しています。しかし、江戸時代ではうんちは肥料として活用され、有用な資源として捉えられていました。では、こうした認識の変化はどのようにして起こったのでしょうか。

法政大学人間環境学部教授の湯澤規子さんを講師にお招きして、歴史からみたうんちに対する認識の変化についてお話しいただきます。

テーマ『うんちはなぜ汚いのか？～歴史からみるうんちに対する認識の変遷～』

開催日時：2022 年 2 月 17 日 (木) 18:30~20:00 (オンライン)





## 🌀 トイレに、愛を。フォーラム 11月10日(水)

フォーラム内では「日本トイレ大賞 2021」の授賞式を行いました。

・グランプリ：無臭元工業株式会社

『「トイレぼうさいキッズ」～小学生親子向け 災害時トイレの理科実験教室～』

・準グランプリ：Plunger

『SDGsを漫画で学べるトイレトッパー』

受賞者による発表の様子はYouTubeにて公開中です。



## 🌀 防災トイレフォーラム 2021 11月16日(火)

徳島県との共催で開催しました。471名(このうち自治体は104団体)の方に参加いただき、災害時のトイレ対応に関する役割分担について意見交換を行いました。講演では「これからの防災における共助の育み方」をお話いただきました。事例発表では、避難所運営における女性参画の課題や徳島県の避難所運営およびトイレ環境向上の取り組みについてお話いただきました。



## 🌀 SDGs Week EXPO for Business 特別企画『災害対策トイレ展』12月8日(水)～10日(金)

東京ビックサイトで開催された『災害対策トイレ展』にて講演および展示を行いました。展示については、dtat(災害用トイレ普及・推進チーム)参画企業にご協力いただき、災害用トイレの普及啓発を行いました。展示会来場者数は3日間で約4万人と多くの方にお集まりいただきました。



## カンファレンスステージ 12月9日(木)

「災害時のトイレ衛生対策を考える」をテーマに、代表理事の加藤が講演を行いました。オフライン・オンライン(アーカイブでの視聴含む)合計235名の方に、避難所・事業所・商業施設・病院等におけるトイレ衛生対策の重要性についてお伝えしました。



## スペシャルステージ 12月8日(水)～10日(金)

「災害時のトイレ対策の考え方」をテーマに、事務局の松本が講演を行いました。災害時のトイレ対策の必要性を啓発するとともに、災害用トイレの種類や必要数の算定方法など、基本的な考え方をお伝えしました。



## 🌀 交通バリアフリー教室 12月9日(木)・13日(月)

国土交通省 関東運輸局 神奈川運輸支局が主催する「交通バリアフリー教室」で講演を行いました。本教室は、障がい者等の疑似・介助体験を通じ、バリアフリーへの理解を深めることを目的に行っており、今年で3回目になる活動です。12月9日(木)は横浜市立矢部小学校、12月13日(月)は横浜市立境木小学校にてクイズをとおして楽しくトイレマナーを学んでいただきました。

## 🌀 トイレラボ企業交流会 12月15日(水)

日本トイレ研究所には、トイレ関連だけでなく、食・薬・衛生・建設等、幅広い分野で事業を展開している企業が参画しています。今回は、社会課題の解決に向けた情報交換の場として、企業会員を対象に「トイレラボ企業交流会」を開催いたしました。講師は和歌山市清掃連合会会長の吉村英樹さん。「和歌山市での水管橋崩落による断水とトイレ対応」をテーマに、仮設トイレの調達・配備・維持管理・くみ取りという一連の運用についてお話しいただきました。災害用トイレのメーカーやし尿収集関連企業を中心に、11社の方々にご参加いただき意見交換を行いました。

## 🌀 災害時トイレ衛生管理講習会【計画編】 12月18日(土)・19日(日)

12月18日(土)・19日(日)の2日間に渡って、「災害時トイレ衛生管理講習会【計画編】」を行いました。37名の方に受講いただき、トイレの衛生対策を徹底するための「防災トイレ計画(D-TOP)」の作成方法を講義とワークショップにて修得いただきました。基礎編と計画編を両方受講いただいた上で、D-TOPをご提出後、審査に合格された方には「防災トイレアドバイザー」の認定をしております。



## 🌀 YouTube「オンライン日本トイレ研究所」

専門家をゲストにお招きし、トイレや排泄に関する情報をお届けするYouTube「オンライン日本トイレ研究所」(毎週水曜日更新)。ぜひ高評価・チャンネル登録をお願いします。

### 10月 テーマ『子どものおしっこ』(全6回)

ゲスト：松下千枝さん(済生会中和病院 泌尿器科 医長)

- 第1回「トイレができるようになるのは何歳くらい？」
- 第2回「おねしょと夜尿症の違いは？」
- 第3回「夜尿症の3つの原因」
- 第4回「排尿日誌って、なに？」
- 第5回「おうちでできる夜尿症を治すための習慣」
- 第6回「夜尿アラームって、なに？」

夜尿症とは	
Q	夜尿症とは
	5歳以降
	1カ月に1回以上
	3カ月以上

### 11月・12月 テーマ『月経Q&A』(全8回)

学生からいただいた月経に関する質問やお悩みを飯田美穂さん(慶應義塾大学医学部 衛生学公衆衛生学教室)にお答えいただきます。現在は第3回まで公開中です。

- 第1回「生理前に肌荒れしたおならが出るのはなぜ？」
- 第2回「生理が来ない!どのくらいを目処に受診すべき？」
- 第3回「生理痛ってどこからが”ひどい”なの？」

平均的な月経	
生理の開始年齢	10歳~14歳 (平均12歳3か月)
経血量	20~140g
周期	25~38日 変動が6日以内
持続日数	3~7日以内

